

均會通過胎盤傳至胎兒，導致胎兒中樞神經受到抑制或嬰兒在分娩後發生戒斷症狀，且藥品亦可分泌至乳汁，故懷孕及哺乳婦女應權衡利弊謹慎給藥。提醒民眾應遵照醫囑服藥、勿自行購買、使用他人的藥品或自行增減藥品之劑量以避免發生嚴重不良反應，一旦出現睡夢中遊走、開車、

飲食、失憶等複雜性睡眠行為，請立即停藥並尋求醫師及藥師等專業協助。

參考文獻：限於篇幅，若需參考文獻詳細內容請與作者聯繫。



夜夜好眠

中山醫學大學暨附設醫院精神科 賴德仁教授 / 主治醫師
台灣失智症協會理事長

由於現代人工作忙碌、人際疏離，再加上網路社交媒體 24 小時不打烊而導致生活日夜顛倒、老年人及慢性病的大幅增加，使得很多人罹患睡眠障礙。睡眠障礙包括很多睡眠相關的疾病，本文只針對失眠症（insomnia）提及相關的診斷與評估、鎮靜安眠藥之使用問題及睡眠衛生等。根據 2019 年台灣睡眠醫學學會的調查，發現全台 1/10 人口受慢性失眠症所苦；輪班工作者的慢性失眠為白天班的 2.18 倍，且換班頻率快及天數多愈受失眠所苦；輪班工作者生理及心理上相關疾病的比例增加。

失眠並不是用睡眠時間的長短來評估，而是在於主觀的抱怨不滿意睡眠的質或量，導致臨床上顯著的苦惱，或在社交、職業、教育、學業、行為或其他重要領域的功能減損。

以下指出哪些人容易罹患失眠症？如果醫師能詳細評估以下失眠症的危險因子，給予即時的處置，則可以減少鎮靜安眠藥物之使用及其產生之風險。

1. 年長者與女性較有失眠困擾。
2. 慢性身體疾病，尤其併發疼痛之身體疾病，諸如：糖尿病、腎臟病、肺病、關節炎、心臟病、胃食道逆流、甲狀腺疾病、鼻子過敏、氣

喘、纖維肌痛症（fibromyalgia）、睡眠呼吸中止症（sleep apnea）、不寧腿症（restless leg syndrome）、快速動眼期睡眠行為障礙（REM sleep behavior disorder）等睡眠相關之疾病等。

3. 壓力與精神疾病：長期之壓力與近期之重大壓力、憂鬱症、焦慮症、躁鬱症（雙極性疾患）、精神病與失智症等。
4. 藥物：治療感冒之藥物、減肥藥物、類固醇、一些降血壓藥物（例如：甲型交感神經接受體阻斷劑、乙型阻斷劑）、氣管擴張劑（theophylline）、抗帕金森氏症藥物（levodopa）等。
5. 生活型態：大量抽煙與喝酒、白天多躺床、日夜作息顛倒或不規律睡眠、睡前劇烈運動或使用過多腦力、飲用過多含咖啡因之飲料等。
6. 輪夜班之工作（night shift work）。
7. 頻繁跨時區之旅行。
8. 睡眠之環境：包括太冷或太熱、太吵、太亮、床與寢具的舒適度、同睡者之習慣等。

臨床所用之管制藥品類鎮靜安眠藥品包括傳統苯二氮平類藥品（Benzodiazepines, BZD）及非苯二氮平藥品（例如：Zolpidem、Zopiclone、Zaleplon）之 Z 藥品。醫師要詳細評估病史，針

對失眠之病因給予適當的處置，最好能不用此類藥物，或用其他非成癮之鎮靜藥物取代之，教導其肌肉放鬆、睡眠衛生與認知行為治療等。

對於長期失眠的患者，醫師應該協助患者減少服用鎮靜安眠藥物或最終不用服藥。

以下是較常見的睡眠衛生：

1. 白天多運動，最好是戶外光亮的環境、房間也要明亮（眼睛接觸到光線，可降低褪黑激素，增加覺醒度）、少臥床，白天臥床時間不管有無睡著，加起來在一小時之內。
2. 縱使前一夜沒睡好，隔天盡量不要晚起床或補眠，或猛喝含咖啡因的提神飲料（包括：咖啡、茶葉、可樂及一些提神飲料等）。
3. 避免午休，但有些人如果沒有午休，下午會很難過或晚上會睡不著，則建議午休只睡一小時內。
4. 少喝含咖啡因的飲料，尤其有些老人習慣整天喝老人茶；建議在下午後甚至晚上就只喝白開水即可。晚餐後則要減少水份的攝取，以減少半夜起來上廁所的次數。
5. 睡覺前避免喝酒，雖然酒精可以幫助入睡，但當酒精漸漸被代謝完，產生戒斷現象，會破壞睡眠結構，造成下半夜的淺睡、易醒。所以很多人用喝酒來治療失眠，就像「飲鴆止渴」，不只睡不好，而轉為對酒精的依賴，也傷害了自己的身體。
6. 睡前避免做劇烈運動，例如：跑步、打球、韻律操、國標舞等。
7. 睡前少做會引起緊張、煩惱、或情緒過度波動的事，也不要養成入睡時就開始檢討自己與規劃未來要做什麼事的習慣，睡前盡量安排做些

輕鬆的事，讓身心處在平靜狀態。

8. 房間的溫度、寢具及床的舒適度適中，考慮用氣密窗隔離吵雜的聲音，使用較厚不透光的窗簾，不要在床上看電視與看書等。
9. 固定的時間睡覺和起床，保持規律的睡眠習慣。
10. 半夜起床睡不著時，盡量不要抽煙，如此更會睡不著；可做一些肌肉放鬆類的緩和運動，不要看電視或 3C 產品，也盡量不要吃鎮靜安眠藥物，以免隔天早上晚起床，而影響到隔天晚上的睡眠。

結論

全台 1/10 人口受慢性失眠症所苦，台灣使用鎮靜安眠藥處方量是亞洲第一，為什麼這麼多人失眠，應該有其社會經濟之因素，但為什麼有這麼多人服用鎮靜安眠藥品，這歸咎於國人用藥習慣及就醫的方便，希望藥能立即生效，而某些醫師的順水推舟，缺少詳細地詢問病史及藥物史、身體與精神疾病史及睡眠習慣等，也未教導睡眠衛生，而導致患者對鎮靜安眠藥品成癮。

要夜夜好眠並不難，白天多運動、少臥床是夜夜好眠之不二法門，至於服用鎮靜安眠藥品絕對是治療失眠之最後手段，最好見好就收，不要長期服用，以免成癮，而產生了很多藥品的副作用。

參考文獻：限於篇幅，若需參考文獻詳細內容請與作者聯繫。